

Les 6 points de validation en Maïeusthésie

Points de validation (de l'état communicant)	Non verbal ¹ et posture	Exemple de paroles	Contextes
3 premiers points de validation² <ul style="list-style-type: none"> • Reçu • Compris • Accueilli 	Présence Attention chaleur Accueil Non affecté·e +	"D'accord" ...	Échange courant Échange amical/amoureux Coaching Relation d'aide Accompagnement psy Psychothérapie
4^e points de validation <ul style="list-style-type: none"> • Gratitude 	+ Gratitude	"Merci..." ...	
5^e points de validation <ul style="list-style-type: none"> • Validation de la raison des ressentis (= cohérence cognitive) 	+ Compréhension, Approbation Validation	Message de cohérence : "Si ... alors je comprends que..." ...	Coaching Relation d'aide Accompagnement psy Psychothérapie
6^e points de validation <ul style="list-style-type: none"> • Validation existentielle³ 	+ Touché·e Reconnaissance Réjouissance	Message de reconnaissance : ...	Échange amical/amoureux Relation d'aide Accompagnement psy Psychothérapie

¹ Le non verbal est primordial, il peut très bien n'y avoir aucunes paroles et que toutes des validations soient là (et à l'inverse il peut y avoir des paroles avec les bons mots mais sans validations si le non verbal n'est pas congruent ou l'ensemble n'est pas sincère).

² Dans le mode relationnel, seuls les deux premiers points de validation sont nécessaires.

³ La validation existentielle est une reconnaissance de l'Être qu'est la personne. Au delà de la validation des ses raisons et de ses ressentis, la reconnaissance de l'Être ouvre à quelque chose de plus grand, de l'ordre ontique, existentiel.

L'autre personne peut se sentir accueillie et validée si :

- je ne juge ni son ressenti, ni ses actes, ni sa personne.
- j'accueille sa parole et ce qu'elle vit sans la remettre en question, je constate et j'acquiesce qu'il en est ainsi pour elle.
- je valide par mes mots et/ou mon non verbal qu'elle a ses raisons propres et qu'il est légitimes et sain pour elle de ressentir cela ou d'agir de cette manière.

Posture d'ensemble :

- Tous ces points s'expriment en simultané.
- Les réponses aux questions ne me sont pas dues. L'autre est libre d'y répondre ou non.
- C'est un cadeau et un privilège que l'autre me fait en répondant.

